د تېښتي لپاره هڅې

له دې کبله چې وروسته له شلېدلو د کورنۍ بیاجوړونه، یو ډېر حساس او نازک ثبات پیدا کوي، د کورنۍ غړي ممکن داسې پرېکړې ته ورسیږي چې له دې مشکل څخه ځان بیخي خلاص کړي. ځینې د ژوند ملګري جدي پرېکړه کوي چې یو له بل څخه جلا شي، او که روږدی د کورنۍ زوی وي، والدین یې په دې لټه کې کېږي چې هغه له کورنۍ څخه وشړي او یا د مخدراتو د درملنې په کوم مرکز کې په اجباري ډول د هغه د شاملیدو هڅه د ډېر وخت لپاره وکړي او یا یې هم د پولیسو له لارې په زندان کې واچوي.

کړکېچن پړاو

د مخدراتو روږدو لپاره د مخدراتو استعمال په ژوند کې یوازې مهم ځيزګڼل کېږي، د هغه علاقه له نورو څېزونو سره بیخې شلېږي، هغه ته د ورځینو چارو، درد، غم او پښیمانۍ څخه تیښتې همدا یوه لاره برېښي. د مخدره موادو پرېښودل یو کوربټ (قطعي) هوډ ته اړه لري، چې د کورنۍ په ملاتړ او مرسته تر لاسه کېدای شي او د ناهیلۍ، ډار، ناتوانۍ احساس سره د مبارزه کولو لپاره د نورو روغتیایي لارو چارو غوره کول دي.

د مخدراتو د سوءاستعمال له پایلو سره مخامخ کېدل، د بیارغونې په لارې تګ لپاره لومړی ګام دی.

په هغه کورنۍ کې چې روږدی وي، يو وخت کړکيچ دومره لوړېږي چې له هغه سره مقابله کول له توان نه بهر وي چې په هيڅ ډول شرايطو کې هم د کورنۍ يوالی او خوښي نه شي خوندي کېدلای. په دې حالاتو کې د کورنۍ يوالی له منځه ځي او هر غړی يې له بهر څخه مرستې ته اړکېږي. که بهرنۍ مرسته د پوره کيفيت لرونکې وي، د کورنۍ غړي به بيا هيله من کړي او د ستونزې د حل لپاره به تازه هڅې پيل شي. خو که مرسته يوازې په اخلاقي بنا ولاړه وي او يو بل تورن او ګرم وګڼي او د حالاتو اړتيا سره برابر نه وي، نو د کورنۍ ويجاړتيا به لا نوره هم پراخه شي.

په کورنۍ کې د ټينګتيا او ثبات بيا رامنځ ته کېدل

که کورنۍ ويجاړه شي او يا د پوره مرستې له کبله بېرته سره يو ځای شي، په دواړو حالاتو کې دلته د بيا ټينګتيا يو پړاو موجود دی، چې لکه د لومړنيو ټولو پړاوونو په څير ډېر اساسي او د اهميت وړ دی. بنايي داسې پېښې رامنځ ته شي چې د کورنۍ غړي سره بېل شي، خو د روږدي زارۍ، ننواتې، ژمنې او معذرتونه د دې سبب شي چې دغه کورنۍ بيرته سره يو ځای شي، تر څو چې روږدی بيا مخدراتو ته مخه کړي (بابيرې يا Relapse).

د کورنۍ بېلېدل او ګډوډېدل کله کله د دې سبب هم کېږي چې روږدی د مخدراتو د پرېښودلو لپاره طبي درملنې ته غاړه

کېږدي او درملنه پیل کړي، خو د ښځې یا مېړه، زوی او لور له کورنۍ څخه د بیلوالي ګواښونه په هغه صورت کې چې د کورنیو ستونزو سره ځان عیار نه کړای شي، اکثراً کورنیو اړیکو ته د ګټې پر ځای تاوان رسوي.

که کورنۍ مرستې په ښه ډول تر لاسه هم کړي، دلته یو بل ستونزمن، پړاو هم شته چې که روږدي ځان په بشپړ ډول مخدراتو څخه پرهېزکړي هم وي، خو بیرته د پخوانیو مسولیتونو او اعتبار تر لاسه کول چې د اعتیاد په حاده مرحله کې یې له لاسه ورکوي، یو څه وخت ته ضرورت لري.

د مخدراتو ستونزه چې د ډېر وخت لپاره یې کورنۍ زیانمنه کړې وه، له دې حقیقت څخه ناخبره وي، چې د مخدراتو د استعمال د ستونزې په له منځه تللو یا د دغې ستونزې په حل کېدلو سره ټولې ستونزې له منځه نه ځي. همیشه له مخدراتو څخه پاک شوي روږدي، شخصیت او کړه وړه طبعیي حالت ته راګرځي، خو بیرته همغسې ایډیال (غوښتنې وړ) کس چې کورنۍ یې توقع درلوده نه شي کېدی.

هغه څه چې کورنۍ د هغو په اړه مداخله کولای شي

د کورنۍ د یو غړي د اعیتاد په اړه اغیزمنه مداخله د ټولې کورنۍ غړو د سملاسي ګډو هڅو په وسیله تر سره کېدای شي. لومړی تاسي د خپل حالت د پوهېدلو لپاره په مخدراتو د

ښکیل کېدو د پروسې په اړه معلومات تر لاسه کړئ. بیا په لاندې ډول پر مخ ولاړشئ:

۱- خپله کړنلاره چمتو کړئ

خپل هوډ (تصمیم) پلان کړئ، تر خپل ارامیدو پورې منتظر اوسئ، یو مناسب وخت غوره کړئ چې د مخدراتو د استعمال موضوع رامنځ ته کړئ. که کس نشه وي، ښه به وي چې انتظار وباسئ چې د نشې سملاسي اغیزې لرې شي.

۲- د ستونزې په اړه خبرې وکړئ

خپلې خبرې په ارامۍخو په جدیت پیل کړئ، د هغه د مخدراتو د استعمال په اړه خپل پوهېدل او تشویش څرګند کړئ. له روږدي څخه د مخدراتو د استعمال په اړه د هغه د احساس پوښتنه وکړئ. هغه ته داسې وښیوئ چې تاسې له اعتیاد څخه کرکه کوئ نه له هغه څخه د کړکیچ په اساسي ټکي چې، د مخدراتو استعمال دی خبرې وکړئ.

۳- په نتایجو عمل کول:

له ټاکل شوو قوانینو څخه د سرغړونې په صورت کې مخکې پلان شوو نتایجو یا پایلو باندې عمل وکړئ. ځان ډاډه کړئ چې پایلې له روږتیا (اعتیاد) سره اړیکي لري.

هغه څه چې د نتایجو د پوهېدلو په وسیله غوره کېږي، د لویو مسئولیتونو اخیستلو ته د هڅولو سبب کېږي.

د مخدراتو استعمالونکي باید د خپلو اعمالو له کبله مسوول وپیژندل شي. د بېلګې په ډول: د ښوونځي زده کوونکی چې د مخدراتو استعمالونکی وي، له ښوونځي څخه پخپل سر ناسوېتیا، د ضعیفو نمرو لاس ته راوړنې او نورو له کبله مسوول وپېژندل شي.

مسلکي ملاتړ د یو منطقي پلان د جوړولو لپاره چې کورنۍ وکولای شي، د روږدي په چارو کې مداخله وکړي، ګټور واقع کېدای شي، او دا پلان به د کورنیو له نورو غړو سره مرسته وکړي چې هغه ستونزې چې دوی ته د روږدي د کړو وړو له کبله راپېښې شوې دي، حل کړي.

د هغوی لپاره چې غواړي د مخدره موادو له روږدي سره چې له دې کبله شدیده ستونزه لري کار وکړي، لاندې اضافي ټکو ته باید پاملرنه وکړي:

- حتی د روږدي نږدې خلک هم باید هېڅ وخت د دې احساس و نه کړي، چې ګوندې د دوی په اعیتاد کې دوی مسوول دي. د نورو د اعتیاد په اړه ځان ګنهکار ګڼل سمه او حقیقي مفکوره نه ده.
- ملاتړ، د اعتیاد د عمل پټول، د روږدي کس لپاره له یو چا څخه معذرت غوښتل او بالاخره د روږدي د ژوند د سمولو لپاره هڅې، په حقیقت کې له اعتیاد څخه سترګې

ښتول دي. د روږدي نیول او زنداني کول چې د درملنې لاندې وي، جواز نه لري.

- تبلیغ کول، لکچر ورکول، او د هغو د اعیتاد په اړه په هغو نیوکې د مرستې پر ځای نقص کوي. د روږدي اخلاقي قضاوت غیر له دې چې د هغوی ګنهکارانه احساسات زیات کړي، او له دغو احساساتو څخه د تېښتې لپاره مخدراتو ته پناه یوسي، بله کومه ګټه نه لري.

- له روږدو وګړو څخه د هغوی د طبیعت د ښه والي لپاره غوښتنه کول، پرته د وخت له ضایع کېدلو څخه بل څه نه دي. د روږدو هڅول چې د کورنۍ سره د مینې او عشق له خاطره مخدرات پرېږدي، ممکن د هغه احساسات پو لوی عذاب ته پراخته کړي. که تاسې غواړئ چې د معتاد د مخدراتو د خلاصون هڅې مو له بري سره مخ شي، نو تاسې ته په کار دي چې داسې کړنلاره غوره کړئ، چې د هغه تمایلات په کې شامل وي.

- د کورنۍ هر غړی باید بې له شک او تردید څخه متیقین شي، چې دغه کس (د کورنۍ غړی) د مخدراتو روږدی دی، او وروسته دې په تفاهم او د سمو او معقولو لارو په غوره کولو سره د روږدي د مخدراتو پرېښودلو په هڅو پیل وکړي. له هغو وګړو سره مشوره چې د روږدو د

درملنې په مرکزونو یا روغتونونو کې کار کوي، د روږدي د بدو او دښمن ډوله کړو وړو سره د مبارزې لپاره به ستاسې د توانايي په لوړولو او ښه کولو کې ډېره اغېزمنه واقع شي.

- دا موضوع باید له پامه و نه غورځوئ، چې له روږدتیا څخه ښه والی یوه اوږده پروسه ده، همداسې چې د اعتیاد پرمختیا کلونه نیسي، له هغه څخه ښه والی هم یو اوږد مسوولیت دی. ښایي د دې پروسې په اوږدو کې ښه شوی روږدی بیا مخدراتو ته مخه کړي. خو د دغه کس په ښه پوهولو او ښه ملاتړ سره دغه پروسه په ښه او منظم ډول د ښه، نیکمرغه او د غوښتنې وړ ژوند په لور مخ پر وړاندې ولاړه شي.

د روږدي کس د درملنې او ښه والي په اړه د ډېرو معلوماتو د لاس ته راوړلو لپاره تاسې کولای شئ، له نږدې ډاکټر یا د روږدو د درملنې له مرکز سره تماس کې شئ.



ACKU
B
6.54
BAZ
16141

Drug Problems in the family

(Pashto version)



Translated by: Dr. M. Farid Bazger



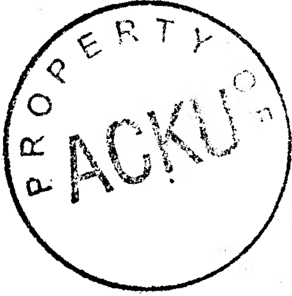
Khatiz Organization for Rehabilitation (KOR)

Integrated Drug Prevention and Treatment
A project of:
GTZ-IS/Afghanistan



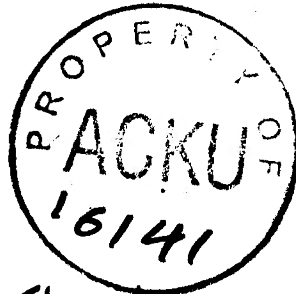
خټیځ بیارغوني اداره

خپرونو څانګه- خپرنی لړ-۶۶


PROPERTY OF ACKU

په کورنۍ کې د

مخدراتو ستونزې


PROPERTY OF ACKU
16141

ژباړه: ډاکټر محمد فرید بزګر

بسم الله الرحمن الرحیم

د کتاب پېژندنه:

د کتاب نوم : په کورنۍ کې د مخدراتو ستونزې

ژباړه : ډاکټر محمد فرید بزګر

خپرونکی : د کور د مخدراتو ضدنشراتو پروژه

ټایپ/ چاپچاري : ملکزی رسولي

د اډانې انځور : حسیب الله هېوادپال

د خپرونو لړ : ۶۶

چاپنېټه : غبرګولی۱۳۸۳ ،می ۲۰۰۴ (۱۰۰۰ ټوکه)

© د چاپ ټول حقوق کور ته خوندي دي!

زموږ پته: G.P.O Box 607 Peshawar- Pakistan

برېښنالیک: E-mail: kor_bazger@hotmail.com

Mobile: 079 321334, 079 313627 (Kabul)

په کورنيو کې د مخدراتو ستونزې

پېژندنه

کله چې يو څوک د مخدراتو روږدی شي نو د هغه کره وره په کورنۍ مالي او عاطفي ناوړه اغېزې اچوي. د مخدراتو او روږدتيا (اعتياد) په اړه د ناخبرۍ له کبله د کورنۍ د غړو فعاليت يا نه فعاليت د روږدتيا په پر مختګ اغېزه کوي: د کورونيو اړيکو له کبله دغه تاثير خورا غښتلی وي.

څرنګه چې په مخدراتو روږدتيا يو لړ مرحلې لري لکه کله• کله استعمال، منظم استعمال او ځنډنی اعتياد، نو د روږدي کس کورنۍ هم په څو تشخيصيدونکو مرحلو کې غبرګون (عکس العمل) څرګندوي. ټولې کورنۍ ممکن دغه مرحلې تېرې نه کړي. د دې مرحلو پر مختګ ښايي څو کاله ونيسي. چې د هر کس انفرادي حالت ته فرق کوي. خو د دې ډول روږدو وګړو کورنۍ د ځينو ګډو خاصيتونو درلودونکې وي.

د مخدراتو د روږدتيا او د کورنيو د بدلون مرحلو پېژندل د روږدو وګړو د بريالۍ بيارغونې لپاره خورا مهم دي. روغ ژوند ته بيرته راګرځېدنه او بېرته د ښو اړيکو ټينګول په هغه صورت کې منځ ته راتلای شي چې د مخدراتو د اعتياد په لومړيو مرحلو کې مداخله وشي.

د مخدراتو د استعمال ژر تشخیص

که یوه کورنۍ د اعتیاد اعراض وپېژني، نو هغه مخکې له دې چې روږدی په څنډنیو ستونزو اخته شي په شروع کې مداخله کولای شي.

د خطر ځینې اساسې نښې عبارت دي په فزیکي یا جسمي حالت او کړو وړو کې بدلون. د مخدراتو د استعمال له کبله فزیکي تاثیرات ممکن په لاندې ډولونو را ښکاره شي.

فزیکي بدلونه

- د پاکوالي او ظاهري بڼې په اړه کم توجهي.
- په ناټاکلو وختونو کې ویده کېدل، د وزن کمېدل، او د اشتها نا څاپي زیاتیدل یا کمېدل
- د روغتیا عمومي خرابتیا
- ژویلې ژویلې او غیر واضح خبرې، ناموزون حرکتونه

کړو وړو کې بدلونونه

- له کار یا ښوونځي څخه غیابت، له امر او نورو همکارانو سره مخالفت. په زده کوونکو کې د ډسپلین ستونزې او له نورو زده کوونکو سره شخړې.
- تند مزاجي یا ژر قهر کېدل، ژر له خوښۍ له حالت څخه قهرجن حالت ته بدلیدل، دروغ ویل.

- له مخکینو فعالیتونو او ذوقي کارونو سره د علاقې کمېدل.
- ډې روخت یوازې د پورې او دننه خوا لټ شوې دروازې شاته تېرول



PROPERTY ACKU

خیرات غواړي، پور غواړي، غلا کوي...

- نوي یا مختلف ډوله دوستان چې د کړو وړو او ظاهر څخه بل ډول ښکاري.
- د مخدراتو له فرهنګ او مخدراتو سره ډېره اشنايي.

فزیکي شواهد

- د داسې څېزونو پیداکول چې د مخدراتو د استعمال لپاره ترې کار اخیستل کېږي لکه: زرورقې، عجیبه پاکتونه، پایپونه او استعمال شوي اورلګیتونه.
- عجیبه بوی یا داسې بوې چې بوی له منځه وړي.

د مخدراتو په روږدتیا کې د کورنی د برخې اخیستلو پړاوونه یا مرحلې

لومړني غبرګونونه

کله چې په لومړي وخت کورنۍ په یو غړي پوهیږي چې مخدرات استعمالوي، نو د هغه په رټلو، وهلو پیل کوي او ان کوټه قلفي کوي یې. په دې کې د کورنۍ یو غړی د خواخوږۍ له مخې روږدي ته ځان رسوي. د بېلګې په ډول، مور یا ښځه یې په غیر قصدي ډول د معتاد لنګه کوي او له هغه سره مالي مرسته کوي.

په لومړۍ مرحله کې کورنۍ هڅه کوي چې دا موضوع له نورو په دې امید پټه ساتي، چې ګوندې ستونزه به پخپله حل شي.

د روږدي کس کورنۍ همیشه د هغه د روغتیا او کړو وړو د خرابیدو له کبله روحاً او جسماً د خجالت او سر ټیټۍ احساس کوي. ډېر ځله داسې هم کېږي چې د دې ډول روږدو کورنۍ د دې موضوع د پټ ساتلو لپاره له نورو وګړو سره اړیکي شکوي او له ټولنې څخه منزوي کېږي، او له وګړو څخه د معتاد د کړو وړو او چال چلند په اړه معذرت غواړي.

د مخدراتو د استعمال د کنټرولولو لپاره هڅې

اکثر د کورنیو له خوا د یوې لارې په څیر هڅې کېږي چې د روږدي د کنټرولو لپاره ورسره وعدې وکړي. په وخیمو او کړکیچنو حالاتو کې روږدی اکثراً د مسلکي مرستو تر لاسه کولو لپاره د کورنۍ له غړو سره خپله موافقه څرګندوي، خو څه وخت وروسته له خپلې ژمنې اوړي.

د کورنۍ غیر منطقي غوښتنې او سپارښتنې (توصیې)، د کنټرولولو د هڅو یوه بله معنې ده. غیر مناسبې توصیې معمولاً عبارت وي له:

- د بدیلو درملو استعمال، چې روغتیا ته یې خطر لږ تلقي کېږي.

د هیروینو په پېښو کې، کورنۍ ښایي په غلطۍ د بدیل په ډول د Tranquilizers، خوب ګولیو، چرسو یا الکهولو(شرابو) سپارښتنه وکړي. له دې ناخبره چې دا مواد هم د روږدتیا او ښکېدلېدو سبب کېدلای شي.

- د روږدي کس د ژوند په طرز کې د بدلون را وستل د دې غلطې عقیدې پر اساس چې ګوندې د مخدراتو استعمال به یې کم شي. له روږدي څخه ښایي وغوښتل شي چې خپل کار کسب کې بدلون راولي، واده وکړي او یا بهر چیرته په مسافرت ولاړ شي.

اکثراً دا ډول بدیلونه یوازې د روږدي ځای تغییروي خو د مخدراتو ستونزې په طبعیت کې کوم بدلون نه رامنځ ته کوي.

کورنۍ اړیکې سره ګډوډېږي

د پرله پسې ژمنو ماتولو پر اساس، د کورنۍ یوالی ثابت نه پاتې کېږي، او د کورنۍ غړي امید له لاسه ورکوي. د روږدي او کورنۍ تر منځ اړیکې او تماسونه شکېږي.



له دې کبله کورنۍ ښایي د اقتصادي ستونزو ښکار شي او روږدي د پولیسو په لانجو اخته.

د مخدراتو استعمالونکی ښایي په یو جګړه کوونکي او جنجالي کس بدل شي، او اکثراً په هغو خلکو تیری او حمله کوي له کومو سره چې یې نږدې اړیکې درلودلې. کورنۍ یې همېشه د مسوولیت احساس کوي، او له ماتې، ناهیلۍ،

ناتواني او عجز سره مخ کېږي. په روږدي کې د بدلون راوستلو لپاره کورنۍ يې هميشه د "که ته زموږ سره مينه لري" لاره غوره کوي او د جرم احساسونکي کس له احساساتو سره لوبې کوي.
که روږدي واده شوی وي، نو مقابل لوری (ښځه/مېړه) ور سره له جنسي اړيکو له ټينګولو څخه ډډه کوي.
کورني اړيکي چې بايد ګرمې، ډېري نږدې او تړلې وي، په قهر، لرېوالي او کرکې بدلېږي چې د کورنۍ د غړو تر منځ يا ډېر لږ يا هېڅ اړيکي نه وي موجود. که روږدی ماشومان ولري، ماشوما يې په کورني مسووليتونو کې ډېر برخمن کېږي، او هميشه کړکيچن ژوند لري.

د بيا منظم کېدلو هڅې

که روږدی واده شوی وي، نو د هغه/هغې مقابل لوری (که ښځه وي مېړه او که مېړه وي ښځه) د کورنۍ په اداره کې ټاکنده رول غوره کوي او د کور د ډېرو چارو مسووليت پر غاړه اخلي، ځکه چې روږدی د کورنۍ د مشر په حيث خپل اعتبار او حيثيت له لاسه ورکوي. که هغه (ښځه يا مېړه) چې روږدي نه وي او پخوا يې له کور نه بهر کار نه درلود، مجبورېږي چې کار وکړي.
د کورنۍ نور غړي هڅه کوي چې کورنۍ له سره بېرته جوړه کړي او د روږدي مرکزي رول په کورنۍ کې ختم کړي.
پرته له هغه حالاتو چې د روږدي روحي وضع ښه وي، ډېر.وخت کله چې هغه مخدرات استعمالوي، تر ممکنه حده له نظره پرېوزي او په کورنيو کارونو کې ورته برخه نه ورکول کېږي.

په کورنۍ کې د مخدراتو ستونزې



ژباړن: ډاکټر محمد فرید بزګر